



[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013



# Ajudem a deixar de Fumar amb Facebook



Corporació de Salut  
del Maresme i la Selva

*Dra. Carme Pascual G.  
D.U.I. Begoña López R.  
(ABS Malgrat – Palafolls)*

**Vols deixar de fumar?**

**...Nosaltres et podem ajudar**



**Consulta de  
Tabaquisme**

**Demana cita prèvia**

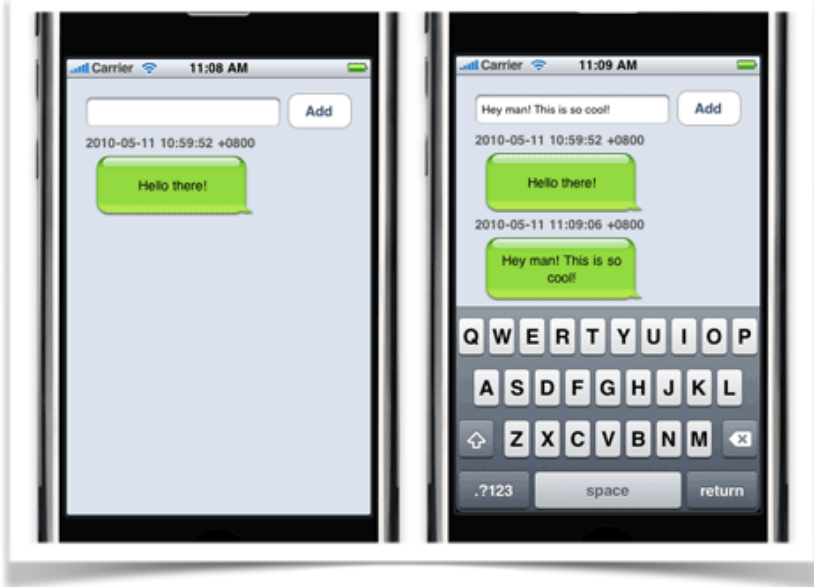


I per què no fem quelcom diferent?













# facebook

tabac@salutms.cat

●●●●●●●●●●●●●●●●

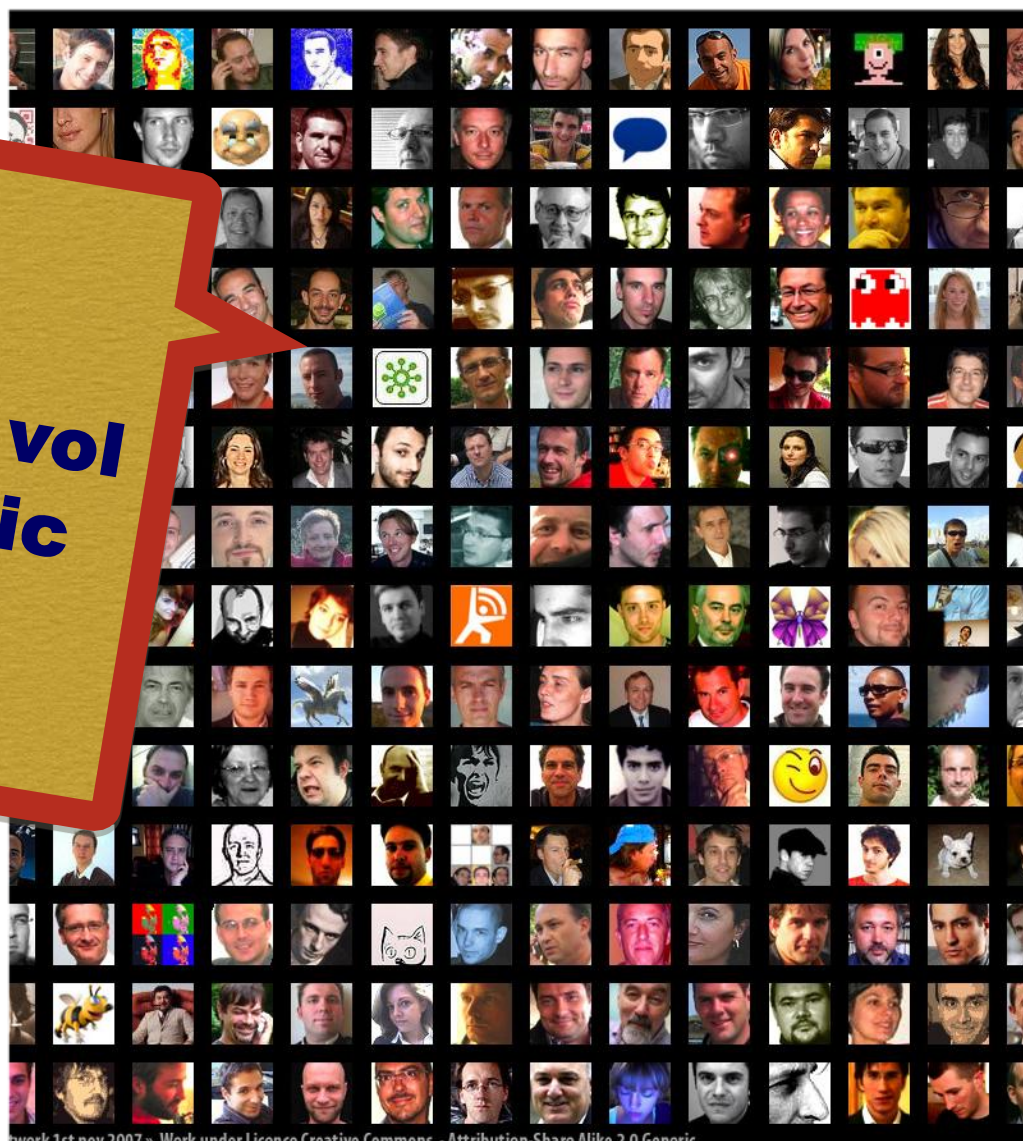
Log In

08/06/2011

Sign Up for Facebook

[Help Center](#)

**“Tabac Csms” vol  
ser el teu amic**





Missatge privat

Message

### Introducing Private Messages for Pages

Now people can communicate with your Page directly using your Message button. If you don't want to have private conversations on your Page, uncheck the box next to the Messages option in your admin settings.

Next

Close

Privacitat

facebook

## Configuración de privacidad

Información del perfil  
Controla quién puede ver tu información

Xat

Messages

Thorben, M

part

6:01 PM

Thorben Prinke  
Where should we

Peter X. Deng  
Let's do Universit

Perlow

7:41 PM

Peter X. Deng ad  
the conversation.

Prinke

7:01 PM

Mamill Feather  
Yas! See you then

running this

Seen by Peter

si

6:55 PM

Thorben Prinke  
Great!

in door to Lucca

Lacy Zhang  
Sorry guys... Run  
without me!

in tomorrow?

6:52 PM

Seen by Thorben, M

ben, +2

6:51 PM

Running late. Order

Camera icon and input field

Mur Facebook

Permet posar informació i fotos

Mozilla Firefox  
res Herramientas Ayuda

/www.facebook.com/walltowall.php?id=1000001869936888banter\_id=100000077634941

Facebook | Melani Sierra (Sin título)

onao contenido

Melani Sierra Ludmila Belin COMO TE VA RIVER, COMO TE VA? GALLINA PUTA, TE TENES, SIEMPRE CORRES Y LAS FINALES LAS MIRAS POR LA TV... [A El domingo Bona](#)

Muro Información Fotos Cuadros Video +

¿Qué estás pensando?

Adjuntar: Compartir

Marco Emiliano Colom Mi amooooorrrr  
Hace 10 minutos · Comentar · Ya no me gusta · Ver muro a muro

Te gusta esto.

Melani Sierra ha [le](#) sabía que en ivasa escribe amigo  
Hace 9 minutos · Eliminar

Escribe un comentario...

Actividad reciente

- Melani ha escrito en el Muro de Ximena Jazmín Britos.
- Melani se ha hecho fan de LUCIA CERESANE. · Comentar · Me gusta
- Melani ha comentado la foto de Gabriel Parma.
- Melani ha comentado el estado de Ezeo Carp .

Ximena Jazmín Britos [Me de la Torre](#)







Estàs aquí: [Inici](#) -> Detall notícia

SOCIETAT



1



## Deixar de fumar amb l'ajuda del Facebook

Dues professionals de la Corporació de Salut del Maresme i La Selva han creat un perfil a la xarxa social per ajudar a deixar el tabac a les persones que s'hi adhereixin

27/07/2012 // Redacció

L'any 2008 la **Corporació de Salut del Maresme i la Selva** va crear una **consulta** especialitzada per ajudar a **deixar de fumar**. Aquesta consulta, que coordinen la doctora Carme Pascual i l'infermera Begoña López des del **CAP de Malgrat de Mar**, ja ha atès a més de 500 persones. D'aquestes, un 15% ja són exfumadores i un 30% es troben en el que es denomina "període d'abstinència".

Ara, per tal de donar suport a aquesta consulta, **han creat un perfil a Facebook** amb el nom [Tabac CSMS](#). L'objectiu és ajudar a deixar de fumar a totes les persones que s'hi adhereixin. Les dues responsables de la gestió del perfil a la xarxa social han explicat que els percentatges d'èxit de la consulta s'han donat sobretot en gent gran i ara, amb la iniciativa del Facebook, volen arribar a gent més jove. Pascual afegeix que "la idea de fer un perfil sorgeix arran d'un curs que vam fer sobre noves tecnologies. Vam pensar que serviria per contactar amb tots aquells pacients que els costa donar el pas i venir en persona".

El funcionament del perfil es basa en la difusió d'informació sobre el tabaquisme. També es responen amb missatges privats i personalitzats aquelles consultes o problemàtiques específiques dels usuaris adherits. La Corporació ja ha anunciat que té la intenció d'estendre aquesta iniciativa a altres àrees mèdiques.



Les dues professionals que gestionen el perfil de Facebook per ajudar a deixar de fumar. Foto: CSMS

Anuncis Google

### Unitats Docents SSIBE

[www.ssibe.cat/recerca\\_docencia/](http://www.ssibe.cat/recerca_docencia/)

La millor formació, el millor lloc.  
MIR i LLIR al cor de la Costa Brava



Què són les drogues? [www.hablemosdedrogas.org](http://www.hablemosdedrogas.org)

Informació científica i objectiva sobre les drogues i els seus riscos

Anuncis Google

Comentaris (0)

A photograph of two women in white lab coats sitting at a desk in an office. The woman on the right is pointing at a computer monitor. A green speech bubble is overlaid on the image, containing text. The desk has a keyboard, a mouse, a yellow telephone, and a printer. The background shows a tiled wall and a calendar.

Tenim missatges  
de la resta  
d'Espanya i de  
l'estranger!!!

FAVORITES

News Feed

Messages 1

Nearby

Events

Friends

APPS

Like Pages 6

App Center

Find Friends

Photos

Notes

Pokes

Offers

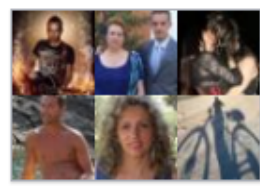
GROUPS

Create Group



Tabac Csms •

- Add your school
- Add your current city
- Add your hometown
- Worked at Salutms



About

Friends

Photos

Map

Status

Photo

Life Event

**Tabac Csms**  
7 hours ago · 🌐

A mucha gente le asusta dar el paso a la hora de dejar de fumar. Hoy os dejo una frase de Nelson Mandela para reflexionar: "No es valiente el que no tiene miedo sino el que se atreve a conquistarlo"

Like · Comment 👍 1

**Tabac Csms**  
Mar 2 at 5:43pm · 🌐

Si vols deixar de fumar i necessites ajuda, vine al CAP de Malgrat o al de Palafròlles, et podem ajudar. Des de fa 5 anys oferim ajuda per deixar de fumar, en una

**Tabac Csms**  
Yesterday at 6:22pm · 🌐

El ejercicio físico es el mejor ansiolítico que existe, aumenta los niveles de dopamina, serotonina y noradrenalina favoreciendo la mejora del estado ánimo y generando a la vez hábitos de vida saludables. Es una buena alternativa al tabaco ¿no os parece además barata!!!!

Like · Comment 👍

**Tabac Csms**  
Feb 22 · 🌐

¿Quién fuma en Europa? El 44% de los consumidores





**Tabac Csms**

Yesterday at 18:22 · 🌐

El ejercicio físico es el mejor ansiolítico que existe: aumenta los niveles de dopamina, serotonina y noradrenalina favoreciendo la mejora del estado de ánimo y generando a la vez hábitos de vida saludables.

Es una buena alternativa al tabaco ¿no os parece?. Y además barata!!!!

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

M.I. Suarez and 9 others like this.



**Aniello Tedesco**

Justo

Yesterday at 18:52 · Like



**Ramon Fargas**

Doy fe de ello en dos años y medio que llevo sin fumar

Yesterday at 19:01 · Like



**María José Mora Luque**

Estoy totalmente de acuerdo. Es muy importante dejar de fumar y evitar una vida sedentaria. La actividad física y no fumar alarga la vida y mejora la misma.

1 minute ago · Like

Write a comment...

Post





Quan estiguis preparat, et podem ajudar!





## Tabac Csms

una bona decisió.



Like · Comment



7



**Tabac Csms**

Aug 23, 2012 · 🌐

Os pedimos disculpas por no haber publicado nada en estos días pues las personas que llevamos a cabo este proyecto hemos coincidido de vacaciones y con problemas de cobertura y a la vez os damos las GRACIAS por vuestra gran acogida y lo que ha crecido este grupo en tan pocos días.

Like · Comment



4

dia 17 de Octubre. Podeis obtener más informacion en el siguiente link:

[www.quitsmokingwithbarca.eu/ES](http://www.quitsmokingwithbarca.eu/ES)



Deixa de fumar amb el Barça

[www.quitsmokingwithbarca.eu](http://www.quitsmokingwithbarca.eu)

Unlike · Comment



3



**Tabac Csms**

Aug 24, 2012 · 🌐

Los espacios sin humo os pueden ayudar a reducir el consumo diario e incluso a dejar de fumar.

Like · Comment



3



**Tabac Csms** shared Libro: El poder de la conciencia y de la receptividad's photo.

Jul 31, 2012 · 🌐

Pensamiento positivo y motivación son las bases principales para mantenerse sin fumar.

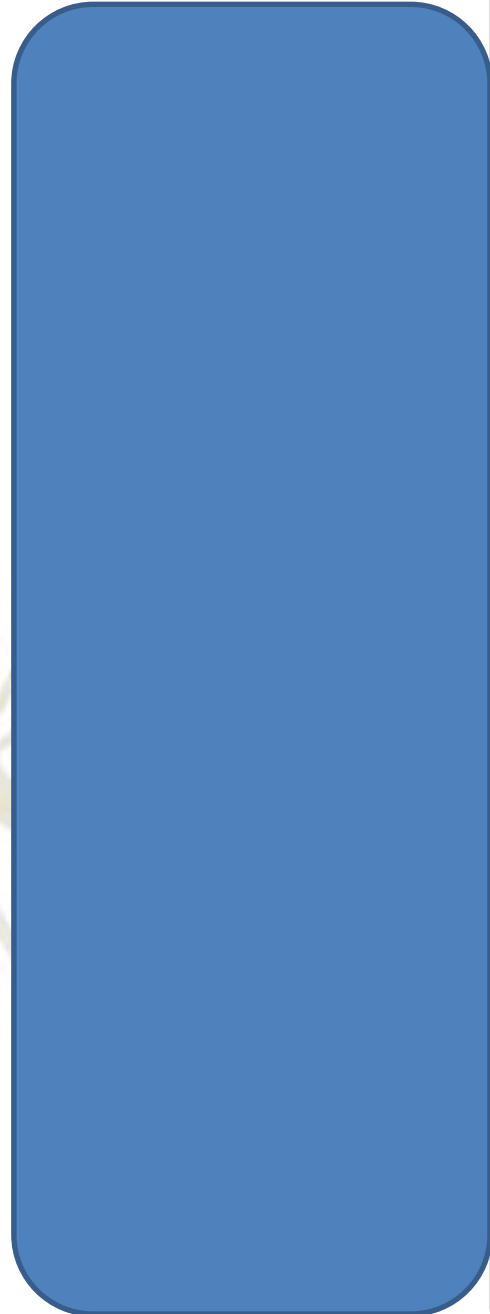


Like · Comment

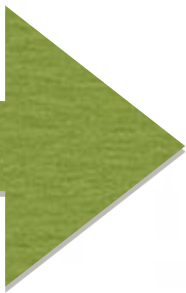


2





218



30 subscribers



114 donees  
69 homes

**35  
associacions**







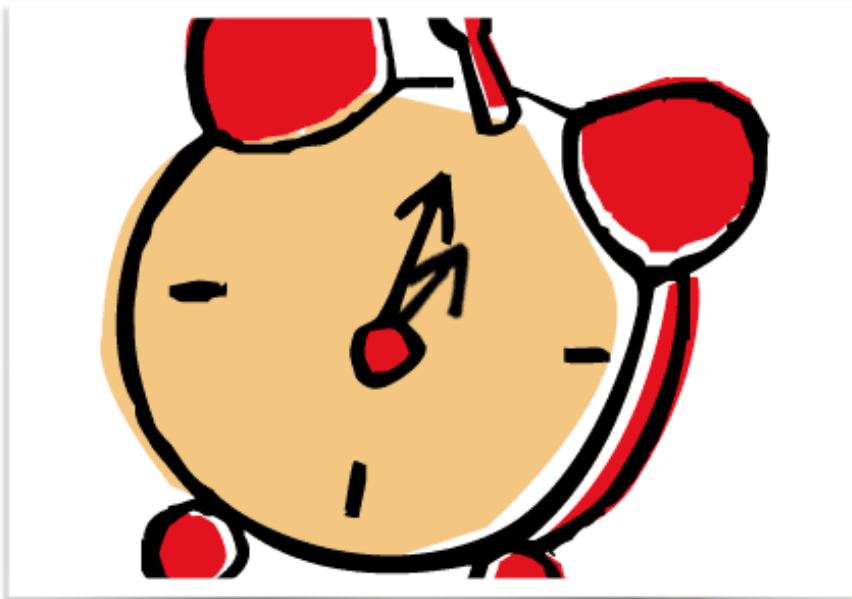
Like

**Comentaris**

**Missatges informatius**



**Diversos  
usuarios  
STOP  
TABAC**







24



# Principis d'Abril 2013: Neix la pàgina Csmstabac

Orange 3G 13:22 100%

Csmstabac Filter

**Csmstabac** shared an event.  
23 de maig at 18:52

**Csmstabac** created an event.  
23 de maig at 18:38

**DIA MUNDIAL SIN TABACO**

**DIA MUNDIAL SIN TABACO**  
31 de maig de 2013 at 0:00

20 Reached View Insights  
1 Like

Like Comment

**Csmstabac** shared **SE SIENTE BONITO CUANDO TE DICEN NO TE VALLAS** ❤️'s photo.  
23 de maig at 18:35

**SE SIENTE BONITO CUANDO TE DICEN NO TE VALLAS** ❤️  
22 de maig at 15:15



# Permet fer estadístiques i facilita la recollida de dades i la difussió





Bravo amore mio!!

**MOLTES GRÀCIES!!!!**

**facebook**



- **Tabac Csms**
- **Csmstabac**